

# Vitznau Wissifluh - Meditatives Wandern

## Die Tour

Zum Start machen wir es uns bequem. Wir nehmen die etwas in die Jahre gekommene Wissifluh - Bahn, die uns gleich auf knapp 1000 Meter bringt. Von Tourbeginn an haben wir also eine grossartige Aussicht auf den Vierwaldstättersee. In dieser exponierten Lage nehmen wir uns Zeit für ein paar Qigong Uebungen. Was für ein Gefühl, diese Uebungen mit Blick auf See und Bürgenstock auszuführen! Der weitere Weg führt uns beim «Sex-Guru» Makaja vorbei. Wer hier schon schlapp macht, kann die Tour dort vorzeitig beenden. Alle anderen laufen in dieser Rundtour um Vitznauerstock herum. Zuletzt kommen wir durch das felsige Bergsturzgebiet zur Seilbahn zurück.

**Dauer:** ca. 2h30 h reine Wanderzeit, ca.1h15 Pausen & Meditation/Qigong. Total ca. 3h45.

**Länge:** 6 km.

**Höhenmeter:** 475 m auf, 475 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\* (14 LK), T2.

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: Vitznau Station 11:02

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:35

Rückreise: ab Vitznau Station ca 15:00

## Ausrüstung

Berg-Wanderschuhe und - bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

## Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die Naturschutzorganisation Pro Natura.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keinerlei Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditations- und Qi Gong Lehrer  
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Vitznau Wissifluch - Meditatives Wandern

## **Schwierigkeitsgrad** Angabe in Leistungskilometern (LK)

1 km Distanz = 1 LK, 100 m Steigung = 1 LK, 200 m Gefälle = 1 LK)

- \* bis 14 LK
- \*\* 14 bis 20 LK
- \*\*\* 20 bis 26 LK
- \*\*\*\* 26 bis 32 LK
- \*\*\*\*\* ab 32 LK

Bei aussergewöhnlichen Anforderungen (z.B. Schnee) kann ein Stern mehr gegeben werden.

Wander- und Bergwanderskala des Schweizer Alpen-Clubs (SAC)

**T1 Wandern:** Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: gelb.

**T2 Bergwandern:** Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

**T3 Anspruchsvolles Bergwandern:** Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglöse Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

**T4 Alpinwandern:** Wegspur nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hän-de zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-blau-weiss.

**WT1 Leichte Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind keine Steilhänge vorhanden. Keine Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

**WT2 Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind Steilhänge vorhanden. Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

